



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost

# SeniorPoint PRESS

Občasník pro seniory SeniorPoint Prachatice



SeniorPoint

Číslo: 1/2019

registrace MK ČR číslo MK ČR E 23215

1. ledna 2019

## NOVÝ ROK

Určitě Vám jistě mnozí přáli vše nejlepší do nového roku, ale od kdy se NOVÝ ROK slaví právě 1. ledna?

1. leden se jako Nový rok objevil v českých zemích až za Přemysla Otakara II. a Václava II. v diplomatických pramenech. Českými zeměmi se začal více šířit až v 15. století a ve století následujícím se 1. leden ujal i díky tisku kalendářů. Nový rok jako církevní svátek byl s konečnou platností v římskoněmecké říši zaveden za Ferdinanda II.. Tím byl vlastně s konečnou platností oddělen občanský rok od roku církevního.

Na druhé straně si přečtete, jak to vlastně s novým rokem bylo, zpracováno od Jiřího Gabriela Kučery.

A nyní pár přání od největších sponzorů, podporovatelů 2018 SeniorPointu do roku 2019.



**Všechno dobré, mám vás rád!**

Tomáš Jirsa, senátor

**Přeji vám požehnané Vánoce a šťastný nový rok 2019.**

Jan Bauer, poslanec

**„Krásné Vánoce a hodně štěstí, zdraví, lásky a pohody v roce 2019“**

město Prachatice,  
Martin Malý, starosta

**„Najděte denně důvod usmívat se.“**

Radka Paulová, ředitelka

**„Přeji rok plný optimismu a porozumění.“**

Ivana Stráská, hejtmanka

**„Věř, běž a dokážeš“.**

Jaroslava Hauptmanová,  
vedoucí OSV

## OBSAH:

NOVÝ ROK	1.
REKLAMACE	2.
FOOD.BODY.LIFE	
STATISTIKA	3.
PŘEDSTAVUJEME	
SeniorPointy ČB	4. – 5.
AKTIVITY	6.
Komu?NITní centrum	7.
VÝSTAVY A AKCE	
POINTUv roce 2019	8.

## FOTOOHLÉDNUTÍ

Lípa srdčitá – symbol republiky, zasazena příznivci SeniorPointu 28. 10. 2018



Cestujeme městy, místy ..



## **pokračování ze str.1**

Starověký římský kalendář měl jen deset měsíců a začínal 1. března. Kolem roku 713 př. n. l. byly k měsícům v roce přidány leden (*januarius*) a únor (*februarius*) společně s doplňkovým měsícem Intercalariem. V roce 45 př. n. l. byl, kdy Julius Caesar zavedl juliánský kalendář, vypuštěn. Staří Slované používali lunisolární kalendář: Délka roku se určovala podle Slunce, délka měsíců podle fází Měsíce. Měsíční kruh začínal novoluním připadajícím na 24. prosinec předchozího roku. Nový rok se slavil 25. prosince, tedy ve dnech zimního slunovratu.

přestupných let a úpravu roku nechal na libovůli pontifiků. Podle tohoto roku byly datovány úřední písemnosti, a tak

získával 1. leden stále větší význam. Představitelé církve však měli k uvedenému datu výhradu, protože nemělo žádný vztah ke křesťanství a navíc se v daný den konaly bujaré slavnosti. Koncil v Toursu roku 567 dokonce prohlásil začátek roku 1. ledna za starý omyl a hrozil těm, kdo se ho budou držet exkomunikací. Jelikož se tento zvyk i přes zákazy papežů nepodařilo vymýtit, snažila se církev tomuto dni dát náboženský význam. Tím se stal svátek Obřezání Páně (historickým zdrojem pro svátek obřízky Pána je 2. kapitola evangelia podle Lukáše, kde v kapitole 2, verši 21 stojí: *Když uplynulo osm dní a nastal čas k jeho obřízce, dali mu jméno Ježíš, které dostal od anděla dříve, než jej matka počala.*)

Čínský rok 2019 znamená **VEPŘE** oficiálně začíná dne 5. února 2019 potrvá až do 24. ledna 2020. Přinese vlnu štěstí, bohatství a nové příležitosti, které vám mohou přinést spoustu dobrého.



## **REKLAMACE**

Lhůta pro vyřízení reklamace je 30 dní. Začíná se počítat následující den po uplatnění reklamace, přičemž lhůta může být prodloužena jen na základě vzájemné dohody mezi prodejcem a kupujícím. Pokud by však prodejce tuto lhůtu bez jakékoliv domluvy prodlužoval, máte nárok na odstoupení od smlouvy, kdy vy vrátíte prodejci zboží a ten vám vrátí zpět finanční hotovost. *Čtyři možnosti pro řešení reklamace:* oprava zboží, výměna zboží, sleva z ceny zboží, případně odstoupení od smlouvy.

Občanská poradna Prachatice

## STATISTIKA POINTU 2018

Seniorům bylo v rámci kalendária na webových stránkách nabídnuto více než 850 akcí.



SeniorPoint navštívilo při akcích konaných samostatně či ve spolupráci více než 3.000 seniorů.

Bylo vydáno osobně 14 senior pasů, registrováno, či jinak upravováno více jak 30 (poté zasláné poštou atd.)

SeniorPoint (spolu) pořádal či se podílel a prezentoval více jak na 110 akcích (např.

Přeplavme La Manche, Seniorský bál, besedy, Kurz tvůrčího psaní, Vrtání velikonočních vajíček, Den pro rodinu, Setkání s ..., výstavy – Cyklus Um seniorů, Kampaň 100x jinak ...

Z toho seniorský čtvrtek využívaly i jiné

organizace, např.: Senioři ČR, SONS, ZSPCCH, Klub zdravotně postižených

### FOOD.BODY.LIFE

poradna zdravého životního stylu doporučuje seniorům, aby nezapomínali na správnou životosprávu a dbali vyvážené stravy. Co by měl jídelníček obsahovat?

Pár tipů od poradkyně **Lucie Jahelkové**: - jíme pravidelně 4-5x za den menší porce! - velmi omezíme tučné maso, uzeniny, knedlíky, sladké



(sušenky, čokolády, dorty, řezy...) - do jídelníčku zařadíme pohankové, žitné a celozrnné pečivo - nezapomeneme na celozrnné těstoviny, brambory, rýži - volíme libové hovězí, drůbeží maso - dvakrát týdně si dopřejeme ryby - když nám to zdravotní stav

dovolí, nezapomínáme na mléčné výrobky na svačiny a snídaně - v polotučné verzi - pravidelně vaříme i luštěniny min. 2x týdně – jíme je po menších dávkách - nezapomínáme pít (min. 2 litry/denně) - každý den sníme 300g zeleniny a ovoce (2/3 zeleniny a 1/3 ovoce) - zeleninu si můžeme napařit, upéct, uvařit - ovoce můžeme postrouhat, podusit, rozmačkat vidličkou.

### KPSS SENIOŘI

Zveme vás na pracovní skupinu **Senioři KPSS ORP Prachatice 6. 2. 2019 – od 13:00 h**, Domov seniorů Pohoda Netolice, navštívit můžete i skupinu Osoby se zdravotním postižením 7. 2. 2019 od 13.00 h, Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory, Vlachovo Březí.





## SENIORPOINT ČESKÉ BUDĚJOVICE

Projekt síť kontaktních center pro seniory - Senior Point - vznikl v roce 2011 na Moravě. V současnosti má již v celé republice více než 36 poboček, ve kterých pomohl více než 300 tisícům seniorů. Společnost Ledax o.p.s. otevřela v roce 2015 hned dvě pobočky, a to v Riegrově 51 a v Komunitním centru Máj, Antonína Barcala 40, obě v Českých Budějovicích.



V Senior Pointu najdete komplexní informace z oblastí života, které vás zajímají, vyškolená obsluha vám poradí nebo pomůže najít správné informace, máte k dispozici počítač s přístupem na internet, můžete si vyřídit slevovou kartu Senior Pas a především máte

možnost popovídat si v přátelském prostředí. Senior Point můžete vyhledat, například když máte problém s orientací v některé správní nebo právní problematice (finanční a právní poradenství, kontakt se státní správou, samosprávou), potřebujete poradit při hledání vhodných služeb a jejich poskytovatelů, hledáte informace ze sociální, kulturní a společenské oblasti, chcete si založit Senior Pas nebo potřebujete informace o aktivním trávení volného času.

Projekt Senior Pas je systém slev v síti jejich poskytovatelů při nákupu zboží a služeb. Senior Pasy představují možnost, jak ušetřit v mnoha oblastech života a objevit nové a zajímavé způsoby, jak trávit volný čas. Senior Pasy můžete využít po celé České republice.



Klub svým názvem naznačuje, pro jakou věkovou kategorii byl vytvořen. Tedy pro všechny, kteří již dosáhli „zralého“ věku, děti mají odrostlé a tudíž mají možnost se opět věnovat svým zájmům, případně nacházet nové koníčky a aktivity R 51



V Senior Pointu R51 v Českých Budějovicích můžete každou středu v sudé týdny přijít na konzultaci do bezplatné právní poradny. Poradíme vám např. s tématy zadlužení a exekuce, omezení nebo zbavení svéprávnosti, vše k dědictví a závěti nebo například s problematikou reklamací a vrácení zboží. Do poradny je nutno se objednat předem. V rámci Senior Pointu také probíhá mnoho

volnočasových a vzdělávacích aktivit pro seniory. Pravidelně každé první úterý v měsíci se koná Klub R51 plus, program který pobaví, poučí i vzdělá. V Klubu seniorů v Komunitním centru Máj probíhají každou středu různé aktivity – můžete si sem přijít zacvičit, potrénovat paměť, tvořit, nebo besedovat na zajímavá témata.



Mezi další aktivity patří výlety, vycházky, nebo oblíbená módní přehlídka Seniors défilé, kde jako



modelky účinkují dámy v nejlepších letech i se svými vnoučaty. V neposlední řadě fungují Senior Pointy i v oblasti vzdělávání. V rámci projektu podpořeného Jihočeským krajem proběhly letos

workshopy na témata dluhů a exekucí,



reklamací, dědictví a darování. V oblasti informačních technologií pak workshopy na téma e-mailové etikety, dezinformací - hoaxů a fake news, rizicích na sociálních sítích a kyberšikany.

Kontakty:

**Senior Point R51**

Informační a poradenské centrum Ledax

Otakarova 23  
370 01 České Budějovice

budejovice@seniorpointy.cz

Tel.: 725 448 812

Otevřeno každý čtvrtek od 9:00 do 12:00 a od 13:00 do 15:00 hodin.

**Senior Point KC Máj**

Poradenské centrum, budova Komunitního centra na

českobudějovickém sídlišti Máj

2. nadzemní podlaží

Ant. Barcala 40

370 05 České

Budějovice

E-mail:

budejovice@seniorpointy.cz

Tel.: 725 448 812

Otevřeno každý pátek od 8:00 do 11:30 a od 12:00 do 14:30 hod.



Plány do roku 2019?

Například již v únoru prezentace našeho SeniorPointu

v prostorech domu Křižovatka u parku, Zlatá stezka 145,

v dubnu představení v rámci cyklu Um seniorů našeho

seniora v Prachaticích a také aktivní účast na trhu příležitostí v říjnu ve vašem městě.

Děkujeme předem za prostor a sdílení.

Srdečně Vás zveme do našich

SeniorPointů do Českých Budějovic, přátelé.

**Eva Hejduková**

manažerka volnočasových a poradenských aktivit

## Kampaň 100x jinak

K velmi zajímavým výstavám ke stému výročí republiky za jisté patřila v rámci kampaně 100x jinak Výstava vzpomínek – sta věcí od seniorů z dob minulých.



Nejvíce zaujaly natáčky, kopírák a kaleidoskop, či mechanický vysavač.



Návštěvníci si mohli prohlédnout exponáty, ale také osahat, vyzkoušet, zavzpomínat. Zaujalo oblečení na miminka, ale také trenýrky (modré s gumičkami), které nesměly chybět

při žádné hodině tělesné výchovy. Na nástěnkách byly pak návrhy oblečení, staré pohledy a známky, časopisy a noviny, nebo také fotografie i sto let staré, či rodné listy, udělení domovského práva a mnoho her, které dnes již děti neznají anebo se v nových obalech na pultech jako novinka znova objevují. Upoutala i CÉČKA, nebo deníček s obrázky herců, zpěváků ...

### TRÉNOVÁNÍ

Potrénujte mozek s hádankami: Běží, běží, nepoleží, nemá vůz a nemá saně, přece nikdy neustane. Co je to? Pořád nosí jehelníček, ale nikdy nešije.

Co je to?



### HLEDÁME 219 míst

Zdařilá akce r. 2018 Cestujeme místy, městy nás inspirovala

pro rok 2019. Pojdme společně najít 219 míst, která stojí za to navštívit.



V Čechách, na Slovensku, v Evropě i ve světě. Posílejte tipy, kdy jste tam byli (nemusí jít jen o rok 2019, můžete i vzpomínat). Poslat nám můžete fotografii, pohled, příběh. V zimě si o nalezených místech popovídáme.

### PODĚKOVÁNÍ

*Do Nemocnice  
Milosrdných sester sv.  
Karla Boromejského  
v Praze doputovaly ponožky  
k nemocným  
z dobrovolnické sbírky  
„Ponožky na nožky“, sbírky  
pletených ponožek.  
Děkujeme všem příznivcům  
SeniorPointu, kteří se  
zapojili. Ponožky přinesly  
nejen teplo, ale i radost  
všem obdarovaným.*

Dagmar Kuncová, manažerka fundraisingu a marketingu.



Komu?NITní centrum  
Prachatice  
při KreBul, o. p. s.

**MAS ŠUMAVSKO**

Komu?NITní centrum funguje od 1. dubna 2018. Hlavním cílem centra je zaktivovat osoby se zdravotním postižením, osoby ohrožené sociálním vyloučením a osoby vyloučené, vytvářet pro ně činnosti, podporovat je v aktivním přínosu do činnosti centra. Důležitým cílem je také řešit problémy dané komunity a snažit se tak zabránit možnému sociálnímu vyloučení či případnému návratu z tohoto vyloučení.



Za dobu svého působení centrum zorganizovalo řadu workshopů, výchovně vzdělávacích aktivit a další aktivity dle zájmu. Mezi pořádané aktivity patřily – výroba záložek do knih, drátkovaných

stromků, podzimní nebo vánoční výzdoby, hmatového pexesa pro nevidomé. To jsme si také zahráli. Společně jsme zdobili mětýnky nebo vánoční perníčky. Dobrovolnický jsme pomáhali při realizaci Seniorského sedmiboje, zazimovali jsme mezigenerační zahradu domu Křižovatka u parku – KreBul, o. p. s.



KC se spolupodílelo na exhibičním zápase Powerchair hokeje. Navštívili jsme Čistírnu odpadních vod Prachatice, nebo jsme hovořili o lidských právech a toleranci.

Klienti si při realizovaných workshopech rádi odnesou vytvořenou maličkost a ta jim pak dělá radost nebo jí obdarují své blízké.

Společná setkávání v centru jsou i místem, kde společně hovoříme o citlivých, někdy i bolestivých

tématech, která otevírají sami klienti. Pro klienty samotné je tento způsob určitou formou uzdravování. KC spolupřátalo mezigenerační vánoční pohádku nebo soutěž o nejlepší vánoční cukroví - perníčky roku 2018.

### **Recept dle paní Litvanové:**

40 dkg hladké mouky,  
14 dkg cukr moučka,  
6 dkg tuku, 2 celá vejce, 10 dkg medu,  
2 lžice kakaa (nemusí být). Koření: Anýz, hřebíček, zázvor, tymián, nové koření, badyán, skořice,  
1 lžička jedlé sody  
*Poleva:* 1 bílek,  
14 dkg cukr moučka  
citrónová šťáva



Napište nám do  
10. února 2019  
na email:  
prachatice@seniorpointy.cz

Co si přejete do roku  
2019? Jednomu z vás  
třeba přání splníme.

## VÝSTAVY

**leden** ☆

Dřevo mluví  
Václav Malina a  
Ivana Bečvářová

**únor**

SENIORFOTO  
jihočeských fotografů

**březen**

STRUKTURY  
Ivana Bečvářová

## AKCE SENIORPOINTU

15. 1. od 9:30 hodin



15. 1. od 13:00 hodin

**Senioři bez nehod,**  
divadelní přednáška

17. 1. od 14:00 hodin  
dokument – **Člověk**

27. 1. od 14:00 hodin  
Příběh Renaty D. -  
pamětnice pochodu  
smrti

31. 1. od 14:00 hodin

**Sněhovky,** tvoření

21. 2. od 14:00 hodin

Mezinárodní den  
mateřského jazyka

15. 3. **BENEFIČNÍ  
MAŠKARNÍ BÁL**



14. 3. od 14:00 hodin

**Trénování paměti**

21. 3. od 14:00 hodin

**Světový den básní**



## UM SENIORŮ

Malujete, vyšíváte,  
skládáte? Chcete i vy  
ukázat a sdílet své  
výtvary? Ozvěte se  
nám a ukažte, co  
umíte! Pomůžeme

vám výstavu sestavit.

Těšíme se. ☆ ☆

Výstavy, které jste  
mohli navštívit v roce  
2018 u nás se  
seniory:

Karel Rabenhaupt  
Smyslová aktivizace,  
Věra Davidová Ubrousky,  
Christa Krejsová Puzzle,  
Marie Rabenhauptová  
Omalovánky, Ilga  
Hanzalová a Ilga  
Karvánová Vyšívané  
ubrusy a obrazy, Anna  
Fučíková a Hanka RH+  
Vánoční přání a pohledy,  
SeniorFoto jihočeští  
fotografové, Akademie  
seniorů z Písku, Olga  
Havlová, Civilky se  
představují, Stromy 100x  
jinak.

Vše dobré v novém roce  
2019 Vám všem přeje



*redakční rada*  
**SeniorPoint Pressu**

SeniorPoint PRESS vydala KreBul, o.p.s., Zlatá stezka 145, Prachatice, IČ 285 53268, leden 2019

Odpovědní redaktoři: Zdeněk Krejsa, Jiří Gabriel Kučera, Hanka RH+ Rabenhauptová,  
senioři, dobrovolníci KreBul, o.p.s.

Zvuková podoba: Václav Malina a příznivci SeniorPointu (ke stažení na [www.krebul.cz](http://www.krebul.cz))

Jazykové korektury: Věra a Alfréd Schulzovi, ilustrace: Jitka Sedlecká



**KreBul**  
obecně prospěšná společnost



**Jihočeský kraj**